



Medalhões de Pescada com Maionese de Coentros e Broa de Milho



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 Kg de Medalhões de Pescada do Cabo Pescanova
- 1 ovo
- 1 dente de alho
- 1 ramo de coentros
- 1/2 limão
- 150 ml de azeite
- Sal e pimenta-branca q.b.
- 1 fatia de broa de milho

Preparação

1. Colocar os medalhões de pescada em papel absorvente para secar a superfície dos medalhões.
2. Temperar os medalhões com um pouco de sal e pimenta. Reservar.
3. Retirar a côdea à broa de milho. Triturar a broa. Reservar.
4. Colocar num copo alto o ovo, o dente de alho, as folhas de coentros, um pouco de sumo de limão, sal, pimenta e o azeite. Colocar a varinha mágica e sem a levantar, triturar a mistura. No final, se necessário rectificar os temperos.
5. Barrar os medalhões com a maionese de coentros. Dispor os medalhões num tabuleiro regado com um pouco de azeite.
6. Polvilhar os medalhões com a broa ralada.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante aproximadamente 17 a 20 minutos.
8. Servir os medalhões com arroz branco e uma salada mista.

Receita da autoria de Isabel Zibaia Rafael

Produtos Associados



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

2 kg



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

400 g



**Medalhões de
Pescada do
Cabo**

1 kg